Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли
Министерства экономического развития Российской Федерации»

РЕФЕРАТ

на тему: «Значение физических упражнений в реабилитации после перенесённых (студентом) заболеваний»

Выполнила: Спиридонова Татьяна
Факультет экономистов-международников
ФЭМ 1-2

Москва, 2024 г.

Содержание

Введение

Физическая культура и различная физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Многочисленные исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению общего состояния здоровья и снижению риска развития заболеваний. Согласно статистике, вовлеченность населения России в спорт и физическую культуру растет, а главным трендом последних лет стали самостоятельные тренировки. Люди стали больше времени уделять здоровью и своему телу. Это довольно сильно повлияло на обычный образ жизни людей: многие уже не могут представить свой вечер без похода в зал или небольшой тренировки.

Физические упражнения являются профилактикой возникновения особенно опасных заболеваний, а также это неотъемлемая часть процесса реабилитации после заболеваний. Организм человека, ослабленный негативным влиянием продолжительной болезни, нуждается в особой физической помощи, чтобы восстановить утраченные навыки функционирования в повседневной жизни.

Часть 1. Физическая реабилитация.

Физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов. Этот процесс может включать в себя различные методы, такие как:

- **Лечебная физкультура** - это вид физической реабилитации, который включает в себя упражнения, направленные на восстановление силы, гибкости, подвижности тела. Лечебная физкультура может проводиться в индивидуальном, или в групповом формате, может включать в себя упражнения на силу, гибкость, кардио-нагрузки.
- **Гидротерапия** - это лечение водой, которое может помочь пациентам восстановить функции тела после травмы или болезни. Гидротерапия может проводиться как в бассейне, так и в душе, и может включать в себя различные упражнения, такие как плавание, гимнастика и растяжка.
- **Массаж** - это метод, при котором мягкие ткани тела массируются для уменьшения боли, снятия напряжения для улучшения кровообращения. Массаж может проводиться как ручным способом, так и при помощи различных механических устройств.
- **Физиотерапия** - это вид физической реабилитации, который включает в себя использование различных физических техник, таких как ультразвук, электротерапия, лазерная терапия и другие. Физиотерапия может помочь пациентам восстановить функции тела, уменьшить болевые ощущения и улучшить качество жизни.
- **Ортезы и протезы** - это устройства, которые могут помочь пациентам с ограниченной подвижностью восстановить нормальные функции тела. Ортезы могут использоваться для улучшения стабильности суставов или коррекции деформаций, а протезы могут помочь заменить отсутствующие части тела, такие как конечности.

Часть 2. Значение физических упражнений.

Благодаря физическим упражнениям, человек имеет возможность постепенно и без вреда организму начать период восстановления и «привыкания» к повседневной жизни после тяжелого заболевания.

Выполнение физических упражнений после имеет несколько особо важных значений, таких как:

1. **Восстановление различных функций тела, устранение последствий заболевания, снижение болевых ощущений.**

Главная цель физической реабилитации – восстановление полноценной жизнедеятельности человека. После травм или операций, когда больные ограничены в движении, такие методы помогают им вернуть свою подвижность, укрепить мышцы и восстановить координацию движений.

Физической реабилитация помогает восстанавливать функции тела, что впоследствии улучшает качество жизни. Например, для пациентов после инсульта разрабатываются программы физической реабилитации, включающие упражнения для восстановления моторики, координации и речи. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата, таких как переломы, артриты и другие, физическая реабилитация основана на систематическом комплексе упражнений, направленных на укрепление мышц и суставов, восстановление двигательных функций и улучшение общей физической формы.

Главная цель физической реабилитации - восстановление полноценной жизнедеятельности человека. После травм или операций, когда больные ограничены в движении, такие методы помогают им вернуть свою подвижность, укрепить мышцы и восстановить координацию движений.

2. **Профилактика повторного заболевания или развития нового, укрепление иммунитета.**

Исследования показывают, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета типа 2, артериальной гипертонии и других патологий. Физическая активность улучшает работу сердечно-сосудистой системы, стимулирует обменные процессы в организме, укрепляет иммунитет и позволяет поддерживать нормальный вес.

Кроме того, физическая культура играет важную роль в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярные упражнения, включающие легкую и умеренную нагрузку на мышцы и суставы, способствуют постепенному укреплению костей и мышц, повышают их упругость и гибкость, а также предотвращают возникновение ряда заболеваний позвоночника и суставов.

Физические упражнения укрепляют иммунную систему, делая организм более устойчивым к болезням. Также они способствуют избежанию рецидивов - повторного заболевания организма. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут уменьшить риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и некоторые виды рака. Физические упражнения также могут помочь в управлении стрессом, который является значительным фактором в развитии многих болезней.

3. Физические упражнения как средство улучшения академической производительности.

Для студентов, которые проводят большую часть времени за учебой, физические упражнения могут быть особенно полезными. Они помогают улучшить концентрацию и устойчивость к стрессу, что в свою очередь может помочь улучшить академическую производительность. Проведение небольших тренировок в перерыве между занятиями позволяют учащимся развеяться, немного отвлечься от активного учебного процесса и отдохнуть. Также физические упражнения могут помочь улучшить сон, что является важным фактором в общем здоровье и благополучии студента.

4. Психологическое воздействие

Физическая реабилитация также имеет психологический эффект на пациентов. Улучшение физического состояния способствует повышению уверенности в себе, уменьшению стресса, депрессивных состояний.

Комплекс упражнений

1. **Подъемы на носках и на пятках.** Хождение на носочках и на пятках позволяет уменьшить отечность ног, предупредить плоскостопие и варикозное расширение вен. Упражнение выполняется в течение 2-4 минут в спокойном темпе.
2. **Наклоны вперед с прямыми коленями.** Наклоны выполняются медленно и плавно, без рывков, после каждого наклона необходимо слегка отклонить спину назад и выпрямиться. Достаточно выполнить 10-15 наклонов для того, чтобы проработать мышцы поясницы, таза и бедер.
3. **Наклоны в стороны.** Наклоны выполняются в положении стоя с руками на поясе. Для увеличения амплитуды наклона противоположную руку можно вытянуть над головой. Всего выполняется 15-20 наклонов, что помогает укрепить мышцы живота и боков.
4. **Подъемы рук и ног из положения на четвереньках.** Поднимать необходимо противоположную руку и ногу, стараясь максимально выпрямить спину. Такое упражнение позволяет проработать зону поясницы и таза.
5. **Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.** Выполнить ходьбу с данными положениями стопы. Упражнение поможет в борьбе с плоскостопием.
6. **Исходное положение (далее И. П.) – руки за голову, ноги согнуть в «Полумост».** На счёт 1-2-3 – поднять таз, напрячь ягодичные мышцы; 4 – И.П. Повторение 20 раз. Помогает бороться с проблемами в пояснице, нарушениями в осанке.
7. **И.п. – четвереньки. Максимально прогните спину** и задержитесь на 2 – 3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Дыхание произвольное. Повторить аналогичное, но выгнув спину. Чередовать

выгибание и прогибание спины. Повторите упражнение 5- 7 раз. Входит в комплекс упражнений для грудного отдела позвоночника.

8. **И.п. – лежа на животе, руки вдоль тела.** Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 5- 8 раз. Подходит для тренировки грудного отдела позвоночника.
9. **И. п. – руки вдоль туловища, ноги согнуты.** Медленно опускать ноги вправо, влево, не касаясь стопами опоры. Те, кому это трудно, могут выполнять упражнение, касаясь стопами опоры. Входит в комплекс щадящих упражнений, оказывает особое влияние на позвоночник и осанку.
10. **Руки вперед, пальцы в кулаке, круговые движения кистью к себе.** Подходит для реабилитации травм кистей рук.
11. **Вращения плечами.** Вращения осуществляются в положении стоя, стандартно выполняется 20 вращений вперед и столько же назад. Это упражнение позволяет проработать шейно-воротниковую зону и мышцы плечевого пояса.

Заключение

Таким образом, физическая культура играет важную роль в профилактике и реабилитации различных заболеваний. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению организма, снижают риск возникновения многих заболеваний и способствуют их эффективной реабилитации. Поэтому важно включать физические упражнения в регулярный режим дня для поддержания здоровья и физического благополучия. Однако, важно помнить, что все физические упражнения должны быть выбраны исходя из индивидуальных потребностей и возможностей каждого студента, и не стоит забывать о необходимости консультации со специалистами перед началом занятий.

Список литературы:

1. https://www.panatceya.ru/polezno/reabilitaciya/lechebnaya-fizkultura/ – Лечебная физкультура в реабилиатации травм, заболеваний; Медицинский центр Панацея.
2. https://apni.ru/article/8108-rol-fizicheskoj-kulturi-v-profilaktike-i-reab – Роль физической культуры в профилактике и реабилитации различных заболеваний; Журнал «Актуальные исследования», январь 2024
3. https://pansionat-dobro.ru/arts/fizicheskaya-reabilitaciya.html – Физическая реабилитация: виды и методы восстановления после травм; сайт пансионата «Добро».
4. https://smedica.ru/blog/rol-lfk-v-reabilitacii – Роль лечебной физкультуры в системе медицинской реабилитации; СпортМедика.
5. https://www.sport-ravnovesie.ru/advice/20-luchshikh-uprazhneniy-v-lechebnoy-fizkulture.html – 20 лучших упражнений в лечебной физкультуре; студия «Равновесие».
6. https://gkb11.ru/materials/view/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-3350#valgus – Комплексы лечебных физических упражнений при различных заболеваниях; Городская клиническая больница N°11